

ANALISIS PERBANDINGAN TINGKAT KESEGARAN JASMANI MAHASISWA DI UNIVERSITAS COKROAMINOTO PALOPO

Nuryanti

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Cokroaminoto Palopo, Indonesia.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan: tentang ada tidaknya perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara mahamahasiswa PGSD kelas I dengan mahasiswa PGSD kelas K di Universitas Cokroaminoto Palopo. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahamahasiswa pada kelas PGSD I dan PGSD K yang berusia 16 –19 tahun. Jenis pendekatan yang digunakan adalah penelitian deskriptif, dan instrument penelitian adalah: Tes Tingkat Kesegaran Jasmani. Pengolahan data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan uji t. dengan menggunakan taraf signifikan α 0,05. Dapat diperoleh data sebagai berikut: bahwa terdapat perbedaan kesegaran jasmani antara PGSD I dengan PGSD K di Universitas Cokroaminoto Palopo.

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Mahasiswa, Perbandingan

Abstract. This study aims to obtain answers to the problems: about whether there is a difference in the level of physical fitness between students of PGSD class I and students of PGSD class K at Cokroaminoto University. The population of this study was all students in PGSD I and PGSD K classes aged 16-19 years. The type of approach used is descriptive research, and the research instrument is: Physical fitness level test. Processing of research data is using descriptive statistics using the t test. by using a significant level of α 0.05. The following data can be obtained: that there are differences in physical fitness between PGSD I and PGSD K at Cokroaminoto University.

PENDAHULUAN

Salah satu dampak negatif kemajuan teknologi adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani manusia. Hal ini terjadi karena kegiatan fisik manusia sehari-hari dapat dikatakan sangat kurang, karena pada saat ini manusia semakin banyak bergantung pada alat atau mesin-mesin serta gaya hidup yang tidak sehat yang akhirnya menyebabkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan. Oleh karena itu dituntut pekerjaan yang meminta aktifitas jasmani tidak dapat dipenuhi dan ini sudah tentu berpengaruh pada tingkat produktifitasnya (Depdikbud 1997:1).

Mahamahasiswa PGSD Universitas Cokroaminoto Palopo berasal dari berbagai macam daerah di Tana Luwu dan Tana Toraja serta berasal dari luar daerah

tersebut. Aktivitas mereka pun beragam, kebiasaan yang dibawa dari daerah asal ataupun aktivitas baru yang didapat dari sosialisasi di tempat yang baru khususnya yang ada di Kota Palopo. Aktivitas yang dilakukan di daerah yang belum terkontaminasi dengan modernisasi cenderung berhubungan dengan aktivitas fisik berbeda dengan aktivitas masyarakat perkotaan yang pada umumnya lebih banyak melakukan kegiatan dengan bantuan mesin/alat modern.

TINJAUAN PUSTAKA

Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para mahasiswa kampus lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik. Sudarno SP (1992:9) Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja *muscular* dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama.

Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani

Komponen kesegaran jasmani terdiri dari daya tahan terhadap penyakit, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan, daya otot, kelenturan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan (Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1995). Komponen-komponen kesegaran jasmani saling berkaitan antara satu dengan yang lain. Dengan kata lain kesegaran jasmani akan bertambah baik jika hanya melakukan latihan untuk salah satu komponen saja tetapi memperbaiki semua komponen tersebut. Kesegaran jasmani di samping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan.

Sasaran dan Tujuan Kesegaran Jasmani

Sasaran dan tujuan peningkatan dan pemeliharaan kesegaran jasmani tiap, orang berbeda-beda, karena disesuaikan dengan beberapa hal yaitu pekerjaan, keadaan dan usianya. Selain itu, kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di kampus, yang memulai pelaksanaan bidang mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Hal ini jelas dapat dibaca dari kurikulum kampus yang berlaku. Pada kurikulum tertulis bahwa salah satu tujuan khusus pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di kampus adalah meningkatkan kesegaran jasmani.

Tes Kesegaran Jasmani

Tingkat kesegaran jasmani seseorang dapat diketahui dengan mengadakan tes kesegaran jasmani yang digunakan di Indonesia , yaitu :

1. Tes Harvard Step
2. Tes Aerobik
3. Tes Argometer Sepeda
4. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16–19 tahun
5. Tes Batery ACSPFT (*Asia Commite On The Standardization Of Physical Fitnes Tes*)

Penelitian ini menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk usia 16 – 19 tahun, karena tes ini telah di susun untuk tingkat menengah dapat juga dipakai untuk mereka yang sebaya dengan tingkatan umur golongan-golongan tersebut. Tes tersebut diperuntuhkan bagi putra dan putri yang berumur 16 sampai 19 tahun (TKJI). Tes kesegaran jasmani ini dilakukan untuk mahasiswa yang tidak dalam keadaan sakit sehingga mahasiswa mampu mengikuti seluruh rangkaian butir tes.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PGSD di Universitas Cokroaminoto Palopo. Sampel yang digunakan dipilih secara random yang berasal dari populasi tersebut sebanyak 80 orang yang terdiri dari 40 mahasiswa dari masing-masing dari kelas PGSD I dan PGSD K. Penelitian ini diperlukan tes dan pengukuran tingkat kesegaran jasmani Indonesia yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang, instrument penelitian yang digunakan adalah:

Tes kesegaran jasmani

Alat-alatnya adalah lintasan lari atau lapangan yang datar dan tidak licin; stopwatch, sebanyak 1 buah; peluit; papan/karton manila berwarna hitam berskala untuk loncat tegak; palang tunggal; serbuk kapur; penghapus; bendera strat; formulir tes dn alat tulis

Teknik Pelaksanaan

1. Lari cepat 60 meter

Tujuan lakukan tes ini bertujuan mengukur kecepatan lari yang dimiliki mahasiswa, alat dan perlengkapan yang di gunakan di antaranya lintasan lurus datar, rata, tidak licin, jarak 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, garis start dan finish yang jelas, Stop Watch, formulir hasil tes. Dalam tes ini dibutuhkan petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil. Pelaksanaan tes:

- a. Peserta berdiri dibelakang garis start.
- b. Pada aba – aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri.

c. Pada aba – aba “ Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan waktu detik.

2. Tes Gantung angkat tubuh 60 detik untuk putra.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Alat dan Perlengkapan yang digunakan palang tunggal , Stop - Watch , nomor dada , formulir hasil tes , peluit. Dengan dibantu oleh petugas pengukur waktu , penghitung gerakan , pencatat hasil. Pelaksanaan tes:

a. Peserta bergantung pada palang tunggal.

b. Begitu peluit ditiup peserta mulai melakukan gerakan mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dihitung satu kali. Waktu yang dicatat adalah frekuensi atau jumlah yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik .

3. Baring Duduk 60 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, alat dan perlengkapan yang digunakan adalah lantai atau rumput yang bersih dan rata, Stop Watch, nomor dada, formulir hasil tes. Dan dibutuhkan petugas pengukur waktu, penghitung gerakan, pencatat hasil. Pelaksanaannya diantaranya seperti:

a. Peserta berbaring terlentang dengan lutut ditekuk, kedua tangan dengan jari – jarinya berselang selip ditekan dibelakang kepala, peserta lain memegang pergelangan kaki agar tidak terangkat.

b. Begitu peluit ditiup peserta mulai melakukan gerakan mengambil sikap duduk sehingga kedua siku menyentuh kedua paha kemudian kembali kesikap permulaan, gerakan ini dihitung satu kali.

c. Hasil yang dihitung adalah gerakan yang dilakukan mahasiswa secara sempurna dalam waktu 60 detik.

4. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur tenaga eksplosif. Alat dan perlengkapan yang digunakan diantaranya papan berskala centimeter berwarna gelap yang dipasang di dinding, Serbuk kapur, Alat penghapus, Nomor dada, Formulir hasil tes yang dibantu oleh petugas pengamat gerakan dan pencatat waktu. Pelaksanaannya seperti:

a. Ujung jari peserta diolesi serbuk kapur terlebih dulu peserta berdiri tegak di samping kiri atau kanan papan berskala kemudian tangan yang ada di dekat papan diangkat lurus ditempelkan ke papan berskala hingga meninggalkan bekas.

- b. Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang tadi sehingga menimbulkan bekas
 - c. Hasil yang dicatat adalah tinggi raihan dengan loncatan atau raihan kedua dikurangi dengan tinggi raihan pertama tanpa loncatan .
5. Lari 1200 meter untuk putra
- Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung ,peredaran darah dan pernafasan. Dengan menggunakan alat dan perlengkapan seperti lintasan lari berjarak 1200 meter untuk putra, Stop Watch, bendera start, garis start dan finish, nomor dada, Formulir hasil tes dan dibantu oleh petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum. Pelaksanaannya seperti:
- a. Peserta berdiri di belakang garis start.
 - b. Pada aba – aba "Siap" peserta mengambil sikap start berdiri mengambil sikap untuk lari.
 - c. Pada aba – aba " Ya" pelari lari menuju garis finish secepat mungkin
 - d. Hasil yang dicatat adalah waktu yang ditempuh oleh pelari untuk menempuh jarak 1200 meter untuk putra tanpa melakukan kesalahan seperti mencuri start dan lain-lain.

Teknik analisis secara infrensial yang digunakan adalah uji *independen t* dengan bantuan program SPSS, dengan taraf signifikan 95 % atau toleransi kesalahan $\alpha = 0,05$. Adapun hipotesis penelitian ini adalah: 1) H_0 : Tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara mahasiswa PGSD I dengan mahasiswa PGSD K, 2) H_1 : Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani antara mahasiswa PGSD I dengan mahasiswa PGSD K. Kriteria pengujia, tolak H_0 jika nilai signifikansi $< \alpha$ atau t -hitung $> t$ -tabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan terhadap 40 mahamahasiswa dari kelas PGSD I dan PGSD K. Sehingga total sampel sebanyak 80 mahamahasiswa. Data kesegaran jasmani mahamahasiswa tersebut diperoleh dengan mengukur kemampuan lari 60 M, sit up, gantung angkat tubuh, loncat gantung dan lari 1200 meter. Analisis data menggunakan uji *independen-t*. Hal ini berdasarkan kondisi bahwa data berasal dari dua populasi yang berbeda. Berikut ini hasil analisis uji *independen-t* data kesegaran jasmani PGSD I dan PGSD K.

Tabel 1. Hasil uji *independen-t*

Variabel	<i>t</i> -hitung	<i>p</i> -value
Lari 60 M	-2,26	0,026
Sit up	-1,005	0,318
Gantung angkat tubuh	-2,41	0,019
Loncat gantung	-0,26	0,792
Lari 1200	3,01	0,04

Sumber: Data hasil penelitian

Berdasarkan informasi derajat bebas sebesar 78 (total sampel-2) dan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai *t*-tabel untuk pengujian dua sisi (*two-tailed*) sebesar 2,2. Kriteria pengujian variabel tingkat kesegaran jasmani berturut-turut yaitu lari 60 M dengan nilai $|t\text{-hitung}|=2,26 > t\text{-tabel}$, sit up dengan nilai $|t\text{-hitung}|=1,005 < t\text{-tabel}$, angkat tubuh dengan nilai $|t\text{-hitung}|=2,41 > t\text{-tabel}$, loncat gantung dengan nilai $|t\text{-hitung}|=0,26 < t\text{-tabel}$ dan lari 1200 dengan nilai $|t\text{-hitung}|=3,01 > t\text{-tabel}$. Variabel yang memiliki nilai *t*-hitung $> t\text{-tabel}$ mengindikasikan terdapat perbedaan kesegaran jasmani antar kampus tersebut.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan lari 60 M, gantung angkat tubuh dan lari 1200 antara mahamahasiswa PGSD I dengan mahamahasiswa PGSD K. Hal tersebut juga dapat dilihat dari nilai signifikansi masing-masing lebih kecil dari $\alpha = 0,05$. Sebaliknya, mahasiswa PGSD I dan mahasiswa PGSD K tidak memiliki perbedaan kemampuan sit up dan loncat gantung. Hal tersebut berdasarkan nilai *t*-hitung $< t\text{-tabel}$ dan nilai signifikansi $> \alpha = 0,05$. Besaran perbedaan rata-rata antar populasi diperoleh dari nilai *mean difference*. Nilai *t*-hitung bernilai negative mengakibatkan nilai perbedaan rata-rata negative, artinya rata-rata kelompok/populasi 1 lebih rendah dibandingkan rata-rata populasi 2. Sebaliknya, nilai perbedaan rata-rata positif mengindikasikan bahwa rata-rata populasi 1 lebih tinggi dibandingkan rata-rata populasi 2. Berikut ini nilai perbedaan rata-rata kesegaran jasmani mahamahasiswa PGSD I dengan mahamahasiswa PGSD K.

Tabel 2. Nilai Perbedaan Rata-Rata Populasi

Variabel	<i>Mean difference</i>
Lari 60 M	-0,475
Gantung angkat tubuh	-1.95
Lari 1200	0,725

Rata-rata kemampuan lari 60 M dan gantung angkat tubuh mahasiswa PGSD I lebih rendah dibandingkan rata-rata kemampuan mahasiswa PGSD K dengan nilai perbedaan berturut-turut 0,475 dan 1,95. Sedangkan rata-rata kemampuan lari 1200 mahasiswa PGSD I lebih tinggi 0,725 dari rata-rata kemampuan mahasiswa PGSD K. Tingkat kesegaran jasmani mahasiswa PGSD K lebih baik dari PGSD I karena aktivitas mahasiswa PGSD K lebih banyak, baik yang dilakukan di kampus ataupun di rumah yang berkaitan dengan aktivitas gerak yang dapat meningkatkan kesegaran jasmani selain itu mahasiswa PGSD K lebih banyak melakukan aktivitas sehari-hari yang juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Jika dibandingkan dengan aktivitas mahasiswa PGSD I yang hanya melakukan aktivitas olahraga di kampus tanpa ditunjang dengan aktivitas gerak setelah pulang kampus. Yang menjadi letak perbedaan aktivitas adalah masing-masing aktivitas yang dilakukan setelah kegiatan yang dilakukan di kampus (kehidupan sehari-hari di rumah)

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) rata-rata kemampuan lari 60 M dan gantung angkat tubuh mahasiswa PGSD I lebih rendah dibandingkan rata-rata kemampuan mahasiswa PGSD K, 2) rata-rata kemampuan lari 1200 mahasiswa PGSD I lebih tinggi dari rata-rata kemampuan mahasiswa PGSD K.

DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A K. (1992). *Asas dan landasan pendidikan jasmani*. Direktorat. Jakarta.
- Moelek, D dan Tjoknongoro, A. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas kedokteran universitas Indonesia. Jakarta.
- Depdikbud. (1995). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. Jakarta.
- Sarjono, S S. (1988). *Kesehatan Olahraga*. PT Gramedia. Jakarta.
- Sudarno SP. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta.